

保健管理センターニュース

2025年3月

2025年度学生定期健康診断について

<学生のみなさんへ>

学生定期健康診断は、学校保健安全法に基づいて実施しています。全学生が受診してください。金沢八景キャンパスは学年ごとに受診日を指定しています。今から予定しておいてください。

- 4月 9日（水）1年生（新入学1年生は時間を指定しています*）・大学院生（午前の時間のみ）
- 10日（木）1年生（新入学1年生は時間を指定しています*）・大学院生（午前の時間のみ）
*指定の時間については、入学後に配布するスタートアップガイドに記載しています。
- 11日（金）4年生・大学院生
- 14日（月）3年生・大学院生
- 15日（火）2年生・大学院生

鶴見キャンパス、福浦キャンパスの日程を含めた詳細は、3月上旬にWebサイトに掲載しますので確認してください。

健康診断前にWeb問診を配信します。ご自身が受診する日のWeb問診の回答締切日までに回答をお願いします。



春の健康管理について

新生活が始まる3月～4月は生活リズムが変化してストレスや体の不調を感じやすい時期です。

また、気温や気圧の変化で体調を崩しやすくなったり、花粉症シーズンが始まったりと、身体の不調が出やすい時期でもあります。

この時期に体調を崩しやすいという人は、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠など、日々の健康管理をすることが大切です。

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素です。バランスよく摂取することが大切です。パッケージの栄養成分表示を活用するなど、バランスを意識して、選び方を工夫しましょう。

睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を向上させることも重要です。

ストレスを感じたら、休息やリフレッシュできることを意識的に取り入れるなど、セルフケアを心がけましょう。

手軽にできるウォーキングなどの有酸素運動は、筋肉の緊張がほぐれ、ストレス緩和にもつながります。

SNSでのコミュニケーションに注意

ここ10年ほどの間に、LINE、X（Twitter）、InstagramなどのSNSが当たり前の存在となり、人間関係のありようは大きく変わりました。新しい人間関係を築く機会の多い大学生にとって、これらのツールは非常に魅力的に映るでしょう。ただし見知らぬ人とのコミュニケーションは、常に一定のリスクを伴うことにも注意すべきです。

今年の2月中旬、タイで連れ去られた日本人の高校生がミャンマーで保護されたとの報道がありました。この高校生は、オンラインゲームを通じて知り合った日本人男性にタイへ来るよう誘われていました。

悪意による事件だけでなく、誤解によって生じるトラブルにも気を付けましょう。お互いの意図がうまく伝わらないと、関係がこじれたり、「炎上」してしまったりすることにも繋がります。

悩みを吐き出したいとき、孤独を感じるとき、つい頼ってしまいがちなSNSですが、リスクがあることも承知しながら、安全に使うよう心がけましょう。

気持ち辛いときは、キャンパス相談の利用もご検討ください。



キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください